Наш выбор - здоровье!

Жизнь после ковида

Постковидный синдром включает в себя очень разнообразную симптоматику. Она наблюдается у пациентов, которые перенесли новую коронавирусную инфекцию, в течение 3-6 месяцев.

Как часто возникает постковид

По данным ВОЗ, от постковидного синдрома страдают от 10 до 20% пациентов. Медицинский журнал The Lancet опубликовал результаты опроса тех, кто переболел коронавирусом. 8% опрошенных заявили, что у них сохранилась одышка, 12% сообщили о потере обоняния, 11% перестали чувствовать вкус еды, а 9% пожаловались на постоянное переутомление, или так называемую астению.

Анатолий Федин, профессор кафедры неврологии ФДПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова, заслуженный врач РФ, профессор, д.м.н., отметил: "Астения может появиться в самом остром периоде болезни и сохраняться после нее. В подавляющем большинстве случаев астения уходит примерно в течение одного-двух месяцев, реже - в более отдаленный период. Но эти состояния - обратимые, они не вечны".

Проблемы со здоровьем, которые могут возникать после ковида, затрагивают разные системы организма.

Например, очень многие жалуются на сердце.

Григорий Арутюнов, заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней ПФ РНИМУ им. Н.И. Пирогова, член-корреспондент РАН, профессор, д.м.н.: "Формируется совершенно новый фенотип людей: фенотип больного, который пережил острый ковид, был госпитализирован, и сейчас у него обострена ишемическая болезнь сердца: дестабилизировано течение этого заболевания, и поэтому возникают новые заболевания".

Кто больше всех страдает от ковидных осложнений

Некоторые - особенно женщины - жалуются на выпадение волос.

Николай Потекаев, главный специалист по дерматовенерологии и косметологии ДЗМ, заведующий кафедрой кожных болезней и косметологии ФДПО РНИМУ им Н.И. Пирогова, заслуженный врач РФ, профессор, д.м.н.: "Примерно до половины пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию, жалуются на выпадение волос. И отличить это от обычного выпадения, разрежения волос, достаточно трудно. Единственным критерием является анамнез, то есть информация о том, что человек болел".

Но, пожалуй, сильнее всего людей пугают проблемы с нервной системой.

"Инсомния, нарушение сна, входит в структуру астенического синдрома. Нужно следить за тем, чтобы соблюдался режим сна и отдыха. Если есть нарушение сна - следует приучить себя ложиться спать в одно и то же время. Оптимально - в 22.00 - 23.00. Продолжительность сна тоже очень важна, она должна быть 7-8 часов", - убежден Анатолий Федин, профессор кафедры неврологии ФДПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова, заслуженный врач РФ, профессор, д.м.н.

Как правильно восстановиться после ковида

Каждый пациент, который перенес коронавирус, может обратиться к врачу и пройти специальное обследование. Не стоит заниматься самолечением, если наблюдаются какие-то последствия.

На сайте Госуслуг есть возможность записаться на углубленную диспансеризацию тем, кто перенес новую коронавирусную инфекцию.

Программа диспансеризации состоит из нескольких этапов. На первом - измеряется сатурация, то есть насыщение крови кислородом. Затем нужно пройти тест с шестиминутной ходьбой. Одна из наиболее частых жалоб, связанных с постковидным синдромом, - сохранение одышки. По-

этому в диспансеризацию для лиц, которые перенесли новую коронавирусную инфекцию, входит такая диагностическая процедура, как спирометрия.

Далее проводится расширенный анализ крови.

Если на первом этапе есть какие-то изменения, то пациент отправляется на второй этап диспансеризации, который состоит из нескольких ключевых исследований. Первое - это компьютерная томография органов грудной клетки. На ней видно все то, что происходит в грудной клетке, - это легкие, это лимфоузлы, это фиброз в легких или остаточные явления, например, перенесенной вирусной пневмонии.

Также делается УЗИ сосудов нижних конечностей - для того, чтобы понять, нет ли тромбоза или предрасположенности к нему.

Когда человек прошел все этапы диспансеризации, он видит свои результаты в своей медицинской карте и может с ними обращаться к своему лечащему врачу.

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"

Интеллект и питание

Возникающие порой снижение настроения, трудности с усвоением новой информации мы чаще всего объясняем усталостью, плохой погодой, заболеванием.

Однако, исследования ученых разных стран, произведенные в последние годы, доказывают, что одной из причин апатии, рассеянности, сниженного внимания,плохого запоминания учебного материала может быть нерациональное питание.

Наш мозг, этот сложнейший инструмент управления нашим телом, восприятием и передачей внешних и внутренних сигналов, мыслительными процессами, поведением формируется из различных жирных кислот, получаемых организмом из жиров, входящих в состав продуктов питания.

Жиры - это название целого ряда веществ, присутствующих в пище. Молекулы жиров различаются строением, размерами, длиной, формой. В различные периоды жизни нашему организму требуются определенные жиры. Например, в грудном возрасте, когда происходит усиленный рост и интенсивное формирование нервных клеток, ребенок нуждается в легкоусвояемом молочном жире, лучший из которых содержится в грудном молоке матери. Одной из самых удивительных особенностей головного мозга является его уникальная способность образовывать новые соединения при получении новой информации. Получая новую информацию из окружающего мира, головной мозг образует новые и новые нервные окончания и клетки для сопоставления и хранения новых ощущений. По мере увеличения количества таких нервных клеток и окончаний мозг способен обрабатывать всё более сложную информацию и выполнять более сложную функцию. Чем больше полученной информации, тем богаче и мощнее становится мозг. А для этого нужен строительный материал - жирные кислоты.

Для развития и эффективной работы нервной системы используются в основном насыщенные, полиненасыщенные жирные кислоты и холестерин.

Насыщенные жирные кислоты (НЖК) и холестерин поступают как с пищей, так и производятся в самом организме.

Насыщенные жирные кислоты содержатся в мясных и молочных жирах, масле какао, пальмовом масле.

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) в организме человека не производятся и поступают в организм только с пищей. ПНЖК являются незаменимыми эссенциальными соединениями, из которых организм синтезирует другие биологически активные вещества, принимающие участие во всех жизненных процессах.

Полиненасыщенные жирные кислоты имеют жидкое агрегатное состояние и встречаются в растительных маслах, жире рыб и морских животных, орехах (кедровые, грецкие, фундук и др.).

Для хорошей работы различных областей мозга требуются ПНЖК класса "Омега-3", "Омега-6" и мононенасыщенная жирная кислота "Омега-9" в определенных пропорциях.

Баланс кислот омега-3 и омега-6 в идеале должен составлять 1:4 или 1:5. При отклонении баланса в ту или иную сторону начинаются нарушения в восприятии и передаче информации.

Тысячи научных исследований и лабораторных анализов выявили более 50 отклонений в работе головного мозга, связанные с нарушением баланса жирных кислот от плохой успеваемости и проблем с памятью до депрессии и агрессивного поведения.

К сожалению, питание современного человека очень изменилось за последнее время. Соотношение жирных кислот, вместо указанного выше, у населения нашего континентального умеренного пояса в среднем составляет 1:30, то есть имеет место недостаток омега-3 жирных кислот.

Что же привело к этому дисбалансу? Конечно же, содержание нашего продуктового набора. Резко сократилось количество натуральных продуктов питания. Увеличилось потребление продуктов бедных жирными кислотами омега-3, из-за многофункциональной промышленной обработки, при которой натуральные масла подвергаются процессу рафинирования и гидрогенизации. Снизилось потребление рыбы. Из-за применения современных методов молотьбы злаки стали лишаться вместе с отрубями тонкого алейронового слоя, богатого жирными кислотами.

За последние сто лет на 250% увеличился объем потребляемого сахара, усвоение которого идет за счет преобразования жирных кислот в нейтральный жир, который откладывается в организме про запас.

Существуют внешние признаки дефицита этих кислот: сухость кожи или чрезмерная жирность, ломкость волос, перхоть, мягкие и ломкие ногти, "гусиная кожа" на локтях, сухие глаза, учащенное мочеиспускание и др.

Нерациональными факторами, мешающими плодотворной работе мозга, являются:

Увлечение продуктами, содержащими вредные трансжиры (пончики, различные виды печенья, вафли, шоколадные конфеты), продукцией, приготовленной на предприятиях быстрого питания (картофель фри), а также регулярное употребление чипсов, сухих супов и соусов, которые нужно только залить кипятком.

Перегруженность дневного рациона продуктами, содержащими большое количество холестерина (красное мясо, почки и печень, копченые и сильно зажаренные продукты, майонез).

Потребление избыточного количества сахара, конфет, пирожных и других кондитерских изделий.

Алкоголь и курение.

Голодание и монодиеты для похудения.

Обезвоживание.

Для того чтобы обеспечить свой мозг полезными веществами необходимо:

Насытить свой дневной рацион свежими натуральными продуктами, сократив долю консервов, пюре и лапши быстрого приготовления, и других продуктов, уже подвергшихся глубокой промышленной переработке.

Ежедневно употреблять нерафинированные растительные масла (подсолнечное, рапсовое, оливковое, льняное, кунжутное), натуральными растительными маслами рекомендуется заменять майонез и другие заправки для овощей и салатов. Полезны для работы мозга также масла, содержащиеся в орехах, плодах авокадо, семенах подсолнуха, тыквы.

Максимально разнообразить питание, путем увеличения в рационе доли рыбы и морепродуктов, нежирных молокаи кисломолочных продуктов, сыра.

Помнить, что кроме зерновых и картофеля, полезными углеводами являются бобовые культуры - фасоль, горох, чечевица, соя.

Половину потребляемых овощей стараться съедать в сыром виде. Добавлять в любые виды пищи зелёные листовые овощи (укроп, петрушку), чеснок, лук.

Обогатить свой рацион добавлением специй, которые поддерживают работу мозга: имбирь, чабрец, орегано, куркума, корица, мускатный орех, розмарин.

Между приемами пищи пить не менее 1,5-2-х литров в сутки воды, отваров трав, чая, компотов.

Желаем плодотворной работы, успехов в учебе и сдаче экзаменов!

Л.П. ЕРЕМИНА,
врач Калужского областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации